

Projekt MŠ Marišová – Rašov

podporila KIA Motors Slovakia v Nadácii Pontis

AKO CHUTÍ L'UDOVÁ NÔTA



2015

POLIEVKY

V minulosti polievky mali veľmi veľkú tradíciu. Jedli sa na raňajky, obed ba i večeru. Ako naši predkovia i my začíname polievkou všetky hostiny, nech sú akéhokoľvek druhu.

V dávnych časoch sa polievky podávali mliečne alebo zapražené, v niektorých krajoch sa podávajú aj do dnes. Názvy polievok sa odlišujú podľa jednotlivých krajov.

Polievky sa podávali a aj podávajú obvyčajne teplé, studené polievky sa podávajú len polievky ovocné. Význam polievok je taký, že pripravujú žalúdok na spracovanie potravy.

TYPICKÉ SLOVENSKÉ POLIEVKY

Hartovacia

1l vody, soľ, 40g hladkej múky, 40g údenej slaniny, 1 l sladeného mlieka.

Osolenú vodu necháme zovrieť, za stáleho miešania vsypeme do nej múku a povaríme. Múka musí jemne zahŕčkovatieť. Do uvarenej pridáme mlieko a rozškvaření pokrájajú slaninu.

Dobrú chuť

Polievka zvara

1 l kyslého, 1/2 l sladkého mlieka, 200g tvarohu, 40g hladkej múky, 20g masla, 2 žĺtky, 1 1/2 dl kyslej smotany, soľ, kôpor.

Kyslé mlieko vylejeme na sitko a srvátku necháme odtečť. Do nádoby vylejeme sladké mlieko, pridáme múku, dobre rozmiešame, potom pridáme srvátky, posekaný kôpor, povaríme a posolíme. Do polievkovej misky dáme kyslú smotanu, žĺtky, maslo a tvaroh a za stáleho miešania prilejeme zvaru.

Dobrú chuť

Bryndzová polievka

200g ostrej bryndze, 1 1/2 l vody, 100g hrubej múky, 1 vajce, 30g údenej slaniny, červená paprika, soľ.

Bryndzu rozvaríme v osolenej vode. Z múky a vajca pripravíme cesto, ktoré postrúbame na drobné kúsky a zavaríme do rozvarenej bryndze. Nakoniec pridáme rozškvarení pokrájajú slaninku, v ktorej sme zapenili červenú papriku.

Dobrú chuť

Melencová polievka

1l mlieka, 1/2 l vody, 50 g masla, sol', 100g hrubej múky, 1 vajce.

Mlieko sa vodou dáme variť. Z múky a vajca pripravíme cesto, rozdrobíme ho medzi prstami a zavaríme do polievky. Osolíme a povaríme. Napokon pridáme maslo.

Dobrú chuť

Papcín

2 vajcia, 150g hrubej múky, 40g masla, 2dl sladkej smotany, muškátový orech, sol'.

Z vajec a múky pripravíme tenké rezance. Do hrnca dáme 1 1/2 l osolenej vody a do nej zavaríme rezance. Po ich uarení vodu zlejeme do inej nádoby. DO nádoby, v ktorej ostali rezance, pridáme maslo, zamiešame sladkú smotanu a dolejeme vodu, v ktorej sme varili rezance. Nakoniec okoreníme, postrúhaným muškátovým orechom a podávame horúce.



Kvaková polievka

1 kg kvaku, 50g masla, 20 g cukru, 40 g hladkej múky, 20g strúhanky, soľ, muškátový orech, 1dl kyslej smotany, 2 žĺtky

Kvak očistíme a postrúhame. V rajnici na masle upálime cukor, pridáme kvak, podlejeme vodou, uparíme na mätko, zasypeme múkou a opraženou strúhankou, zalejeme vodou a dobre povaríme. Pretlačíme sitkom a pridáme soľ a trochu postrúhaného muškátového orecha. Do polievkovej misy dáme žĺtky a smotanu a za stáleho miešania pridáme horúcu polievku. Podávame s opraženou zemiľou.

Dobru chuť

Slepé ryby

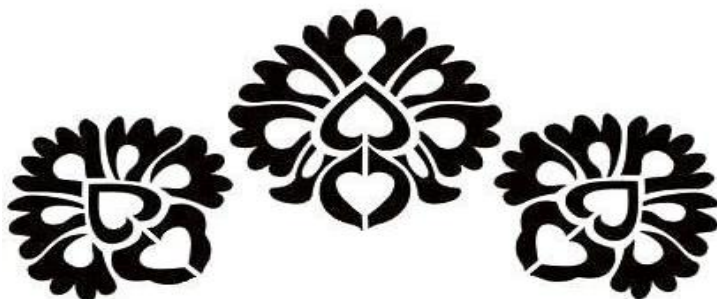
50 dkg zemiakov, 4 dkg masla, 10 dkg cibule, 5 dkg krupicovej múky, soľ, červená paprika, voda, majorán, rasca, cesnak, 1 vajce.

Cibuľu posekáme a zapeníme na tuku. Pridáme červenú papriku a očistené, pokrájané zemiaky. Zalejeme vodou, posolíme, pridáme majorán, rozotretý cesnak a rasca a varíme. Vajce rozmiešame s múkou a do uvarenej polievky lyžičkou zavárame balušky.

Zemiakový guláš

800 g zemiakov, 80 g masla, 60 g cibule, 150 g zeleninovej papriky, červená paprika, rasca, čierne korenie, majorán, soľ, voda.

Nadrobno posekanú cibuľu zapeníme na masle. Pridáme červenú papriku, očistené zemiaky pokrúžané na krúžalky, posolíme, zalejeme vodou a podusíme. Keď sú už zemiaky polomäkké, pridáme korenie, rascu, majorán a pokrúžanú očistenú zeleninovú papriku a dovaríme.



Kapustnica so šošovicou a hubami

50 g šošovice, 10 g sušených húb, 300 g kyslej kapusty, 60 g údenej slaniny, 20 g cibule, 30 g hladkej múky, bobkový list, rasca, čierne korenie, červená paprika.

Deň vopred namočení (prebratú a umytú) šošovicu dáme variť, pridáme sparené posekané huby, rascu a bobkový list. K polomäkkej pridáme kapustu a dovaríme. Pokrúžanú slaninku rozškvaríme, pridáme múku, posekanú cibuľu a spolu popražime. Potom primiešame červenú papriku, zalejeme vodou, pridáme do uvarenej kapusty a ešte povaríme. Nakoniec kapustnicu okoreníme.

Fazuľová polievka s rezancami

200 g suchej fazule, 150 g koreňovej zeleniny, 50 g masť, 30 g hladkej múky, 30 g cibule, voda, soľ, zelená petržlenová vňať, vyvarené rezance.

Namočenú fazuľu dáme variť. Neskôršie k nej pridáme pokrájanú očistenú zeleninu, posolíme a dovaríme. Z masť a múky pripravíme zápražku, v ktorej popražíme posekanú cibuľu. Zalejeme ju vodou, vlejeme do polievky a povaríme. Do hotovej pridáme nadrobno posekanú zelenú petržlenovú vňať. Vyvarené rezance dáme do tanierov a zalejeme polievkou.

Hladovica

300 g údeného mäsa, 400 g kyslej kapusty, ¼ kg zemiakov, 30 g sušených húb, 1 bobkový list, 1 l surovej kapustnice, soľ.

Mäso umyjeme, pokrájame na drobné kúsky a dáme variť do kapusty s kapustnicou, hubami a bobkovým listom. Neskôršie pridáme pokrájané zemiaky, soľ a spolu dovaríme.



Máčanka

60 g údenej slaniny, 40 g hladkej múky, 1 1/2 surovej kapustnice, 1/2 kg zemiakov, 300 g kyslej kapusty.

Pokrájaniu slaninku rozškvaríme, pridáme múku a upažíme zápražku. Zalejeme kapustnicou, pridáme osolene uvarenú kapustu a spolu povaríme. Nakoniec pridáme olúpané a pokrájané zemiaky uvarené v šupke.

Obarec

50 g masla, 30 g hladkej múky, cesnak, voda, soľ, 1 vajce, 100 g hrubej múky.

Z masla a múky pripravíme zápražku. Pridáme postrúhaný cesnak, popražíme a zalejeme vodou. Osolíme a povaríme. Z múky a vajca pripravíme cesto, rozdrobíme ho medzi prstami a zavaríme do polievky.



Zeleninová nátierka

40 g masla, 1 kávová lyžička horčice, 1 žltok, zelená a červená paprika, soľ.

Maslo vymiešame s horčicou, soľou a žltkom. Potom premiešame nadrobno posekanú papriku.

Tvarohová nátierka

100 g tvarohu, 20 g masla, 20 g cibule, rasca, soľ, pažítka.

Pretláčeny mäkký tvaroh vymiešame s maslom. Potom pridáme postrúhanú cibuľu, mletú rasca, soľ a nadrobno pokrájanú pažítku. Všetko dobre premiešame.

Bryndzová nátierka

100 g bryndze, 20 g masla, 20 g cibule, červená paprika, rasca soľ, pažítka.

Bryndzu vymiešame s maslom a červenou paprikou. Potom pridáme posekanú cibuľu, mletú rasca, soľ, pažítku a dobre premiešame.

Syrová nátierka

80 g topeného syra, 20 g masla, 20 g cibule, soľ, 1 lyžička horčice, pažítka.

Maslo vymiešame s postrúhaným syrom. Potom pridáme postrúhanú cibuľu, horčicu, nadrobno posekanú pažítku a spolu premiešame.



Typické slovenské jedlá

Staré krajové slovenské jedlá sú hlavne z obilnín, a to krúp, múky s prídavkom tuku, vnútornosti, krvi, zemiakov, mlieka, bryndže, kyslej kapusty. Ich technologická príprava je veľmi jednoduchá. Nevyžaduje veľa času, zato však ich výživná hodnota je vysoká. Krajové jedlá sú typické pre každý kraj zložením i pomenovaním. Zhotovené sú z takých potravín, ktoré príslušný kraj poskytoval a ktoré si tamajší ľud sám dorobil. Z tukov sa používalo maslo, konopný olej, solená i údená slanina a bravčová masť.

Zo zeleniny sa upravovala najmä kyslá kapusta, a to s čerstvým mäsom pri zakáľáčkach, alebo s mäsom údeným a klobásou. Okrem toho sa upravovala v rozličnej kombinácii s inými potravinami.

Zemiaky boli dôležitou potravinou. Pripravovali sa denne aj dva-tri razy, a to samy i v rozličnej kombinácii. V zime sa pripravovalo veľa pokrmov sušeného ovocia, ktoré sa sušilo v peci po pečení chleba. Známe boli najmä orúchy so sušenými hrúškami, slivkami a jablkami.



Halušky s bryndzou - strapačky

150 dkg zemiakov (očistených), 50 dkg hladkej múky, 8 dkg údenej slaninky, 25 dkg bryndze, 6 dkg cibule, sol' (kôpor, pažítka).

Očistené surové zemiaky postrúbame a zmiešame s múkou a sol'ou. Časť cesta dáme na dosičku a nožom hádzeme do vriacej osolenej vody halušky. Uvarené halušky vyberieme, premiešame s bryndzou a polejeme opráženou postrúhanou cibuľkou. Cibuľku oprážime na slaninke pokrájanej na kocky. Namiesto cibuľky môžeme nakoniec pridať posekanú pažítku alebo kôpor.



Kapustové lokše

75 dkg hlávkovej kapusty, 45 dkg hladkej múky, sol', čierne korenie, 6 dkg masla.

Očistenú hlávkovú kapustu posekáme nadrobno, pridáme sol', múku a vypracujeme cesto. Pokrájame ho na kúsky, ktoré na pomúčenom lopári rozvalkáme do kruhu na hrúbku stebra a pečieme na horúcej čistej platni. Upečené lokše pomastíme posolenou masťou. Chutné sú s masťou husacou.

Obáranec - lámance

40 dkg hladkej múky, 2 dkg droždia, 2 dkg cukru, 8 dkg maku, 6 dkg práškového cukru, 6 dkg masť, mlieko, voda, soľ.

Do múky pridáme rozrobené droždie, cukor, soľ, vlažné mlieko, vodu (podľa potreby) a vypracujeme cesto asi také husté ako na buchty. Na teple ho necháme vykysnúť. Vykysnuté rozdelíme na kúsky, ktoré na pomúčenom lopári rozšíľame asi na hrúbku palca a dáme piecť na pomastený plech. Upečené cesto polámeme na kúsky, obaríme vriacou vodou, polejeme rozpustenou masťou a posypeme zomletým makom a cukrom.

Džgance - bobále

8 dkg pšenice, 40 dkg krupicovej múky, 6 dkg údenej slaniny, 4 dkg masť, 10 dkg cibule, voda soľ.

Umyté pšeno zalejeme vodou a varíme, z múky a vody pripravíme tuhé rezancové cesto, ktoré vyvalkáme a pokrájame na široké krátke rezance. Keď je pšeno asi z troch štvrtín uvarené (vody nesmie byť veľa), pridáme rezance, posolíme a spolu dovaríme. Uvarené rezance sú obalené pšenom. Na rozpálení masť dáme pokrájaniu údenú slaninu a cibuľu, popražíme a vylejeme na rezance s pšenom.

Krúpková kaša

15 dkg krúpok, 60 dkg zemiakov, 6dkg údenej slaniny, 4 dkg masť, 10 dkg cibule, voda, soľ.

Umyté krúpkky dáme variť do vody. Keď sú asi z troch štvrtín uvarené, pridáme očistené, pokrájané zemiaky, posolíme a spolu dovaríme. Uvarená kaša je hustá. Do rozpálenej masť dáme pokrájanú údenú slaninu s cibuľkou, popražíme a polejeme kašu.

Páranec – cestovina

50 dkg hladkej múky, voda, soľ, 8 dkg krupice, 10 dkg údenej slaniny.

Z múky, vody a soli pripravíme tuhšie cesto. Potrháme ho na kúsky, ktoré rozšľkáme na hrúbku palca. Do vriacej osolenej vody zo šľákov párame (trháme) malé kúsky cesta. Vyvarené posypeme opráženou krupicou a polejeme pokrájanou rozškvarenou slaninou.



Škilbanky s makom

1,20 kg zemiakov, soľ, voda, 15 dkg krupicovej múky, 8 dkg masť, 6 dkg maku, 8 dkg práškového cukru.

Očistené, uvarené zemiaky ocedíme a zasypeme múkou. Vareškou urobíme do zemiakov cez múku otvory, aby para mohla dobre unikáť, a zakryté necháme na okraji sporáka stáť asi 10 minút. Potom vareškou rozotrieme zemiaky s múkou na hladké cesto. Lyžicu namáčame do rozpusteného tuku a pomocou varešky vtlačáme do nej zemiakové cesto, ktoré vyklapujeme na misu. Škilbanky posypeme mletým makom a cukrom, alebo ich vyprážame v horúcom tuku.

Haruľa - zemiaková baba

1,50 kg zemiakov, 8 dkg hladkej múky, 6 dkg údenej slaniny, 6 dkg masť, soľ, cesnak, cibuľa, majorán, čierne korenie.

Očistené urové zemiaky postrúbame, pridáme rozotretý cesnak, soľ, korenie, majorán, postrúbame cibuľku zapenenú na slaninke, dobre spolu premiešame a dáme na rozpustenú masť na pekáč upiecť. Z cesta môžeme aj na palacinkovej forme piecť hrubšie omelety (placky). V niektorom kraji dávajú cesto na čisté kapustné listy na plech a v peci ich pečú ako podlistníky.

Zemiakové lokše

80 dkg zemiakov, 15 dkg krupicovej múky, 6 dkg masla, 6 dkg maku, 6 dkg práškového cukru, voda, soľ.

Umyté, uvarené zemiaky olúpeme, pretlačíme, pridáme múku, soľ a vypracujeme cesto. Rozdelíme ho na kúsky, ktoré na pomúčenom lopári rozváľkame do kruhu na hrúbku stebra a pečieme na horúcej čistej platni. Upečené lokše pomastíme rozpustenou masťou, posypeme zomletým makom s cukrom a stočíme. Namiesto maku môžeme lokše posypať zomletými orechmi alebo potrieť slivkovým lekvárom.



Úbrabky

120 dkg zemiakov, 25 dkg hladkej múky, 25 dkg kyslej kapusty, 4 dkg masla, 6 dkg údenej slaniny, 10 dkg cibule, čierne korenie, voda, soľ.

Z polovice zemiakov a múky pripravíme halušky podobne ako strapáčky. Druhú polovicu zemiakov uvaríme v šupke, olúpeme a pokrájame na kolieska. Na masť dáme pokrájajú slaninku s cibuľkou, popražíme, pridáme pokrájajú kyslú kapustu, pokrájajú zemiaky, uvarené halušky, posolíme, okoreníme a spolu popražíme.

Džatky

80 dkg zemiakov, 10 dkg hladkej múky, 4 dkg masla, 4 dkg údenej slaniny, 6 dkg cibule, voda, soľ.

Olúpané, pokrájané zemiaky uvaríme v osolenej vode. Po uvarení ich ocedíme, pridáme hladkú múku, premiešame, prikryjeme a necháme na okraji sporáka asi 5 minút. Potom vypracujeme na hladké cesto, z ktorého formujeme malé guľky veľkosti menšieho orecha. Do rozpálenej masla pridáme pokrájanú údenú slaninu, postrúhanú cibuľu, dobre popražíme a polejeme guľky.

Zemiakový „šterc“

20 dkg krupice, 8 dkg zemiakov, 5 dkg masla, voda, soľ.

Krupicu opražíme na masle, posolíme, zalejeme vodou za zemiakov, podusíme a zmiešame s uvarenými a ocedenými zemiakmi. „Šterc“ podávame s kompótom zo sušených sliviek.



Fučka

1 kg zemiakov, 5 dkg krupicovej múky, 8 dkg masť, 10 dkg cibule, voda, soľ.

Olúpané, pokrúpané zemiaky dáme variť do osolenej vody. Keď sú rozvarené, pridáme múku, dobre premiešame a spolu povaríme na kašu. Posypeme ju cibuľkou opraženou na masť.

Bryndzové piročky

80 dkg zemiakov, 20 dkg krupicovej múky, 10 dkg údenej slaniny, soľ, voda.

Plnka: 20 dkg bryndze, 20 dkg zemiakov, kôpor, soľ.

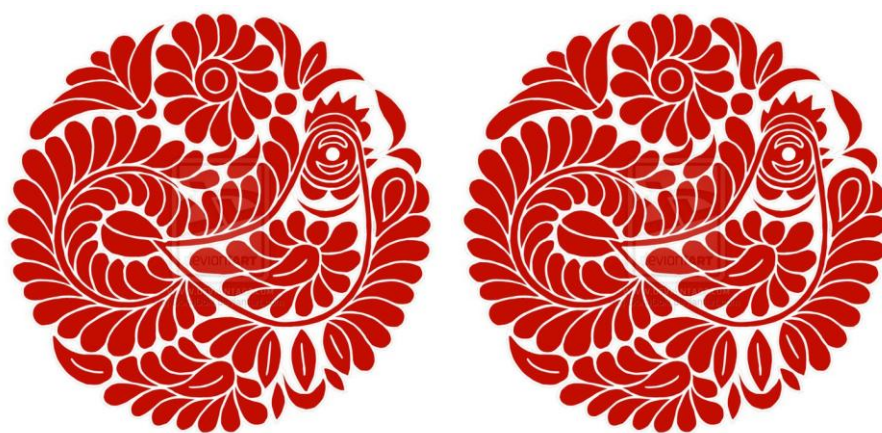
Z prvej dávky uvarených, olúpaných a pretlačených zemiakov, soli a múky pripravíme cesto, ktoré rozválkame. Na polovicu dáme malé kôpky plnky, prikryjeme druhou polovicou cesta, ktoré okolo kôpok stlačíme, a vykrajujeme piročky. Uvarené polejeme pokrúpanou rozškvarenou slaninkou.

Plnka: Bryndzu rozmiešame s uvarenými pretlačenými zemiakmi, soľou a posekaným kôporom.

Múťale ako šepok – prívarok

35 dkg sušených hrušiek 4 dkg cukru, škorica 1/2 l mlieka, 4 dkg hladkej múky, soľ.

Hrušky zbavíme stopiek, trochu ich potlačíme a dáme variť s cukrom a škoricou. Z múky a mlieka pripravíme zátrepku, mäkké hrušky ňou zahustíme, povaríme a nakoniec trochu posolíme.



Zapekaná pšennová kaša so slivkami

300 g pšena, 1/2 l mlieka, voda, soľ, cukor, 80 g masla, 200 g sušených sliviek (škoricový cukor).

Prebraté a umyté pšeno dáme variť do osolenej a osladenej vody. Neskôr prilejeme mlieko a uvaríme na kašu. Do teplej kaše zamiešame polovicu masla. Polovicu kaše rozotrieme na maslom vymastený pekáč. Na kašu poukladáme umyté a ocedené slivky. Druhá polovicu kaše rozotrieme na slivky a dáme zapieť. Počas pečenia kašu pomastíme maslom. Upečení môžeme posypať škoricovým cukrom.

Jačmenná kaša so slaninou

300 g jemných jačmenných krúp, voda, soľ, 100 g hrubej múky, 80 g údenej slaniny, 40 g cibule.

Prebraté a umyté krúpy zavaríme do vriacej osolenej vody. Uraríme na kašu, ktorá rozotrieme na tanieri a polejeme rozškvarenou pokrúpanou slaninou, na ktorej sme opražili pokrúpanú cibuľu.

Šošovicová kaša

300 g šošovice, voda, soľ, 100 g hrubej múky, 80 g údenej slaniny, 50 g cibule.

Namočenú šošovicu dáme variť. Do rozvarenej dáme múku, osolíme a uvaríme na kašu. Slaninu pokrújame na kocky, rozškvaríme, opožime v nej nadrobno posekanú cibuľu a polejeme kašu rozotretú na tanieroch.



Múčny šterc

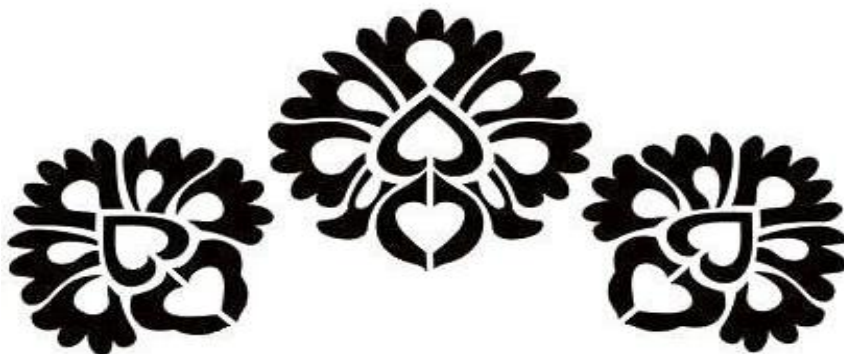
600 g hladkej múky, 100 g masťi so škvarkami, soľ, voda.

Múku opražíme nasucho, polejeme masťou so škvarkami, vriacou vodou, posolíme a udusíme. Podávame s omáčkou zo sušeného ovocia.

Žgance zo slaninou

300 g pšena, 150 g čiernej múky, soľ, 150 g údenej slaniny, na posypanie bryndza alebo tvaroh.

Pšeno očistíme, viackrát premyjeme vo vode, zalejeme vriacou vodou a varíme, kým sa nepopuká. Potom ho posolíme a za stáleho miešania pridávame múku. Napokon prikryté necháme stáť na horúcom mieste asi ¼ hodiny. Naberáme na drevenú varechu a nožom ukladáme po kúsku na plech. Údenú slaninu pokrájame na kocky, upražíme na žltá a prebytočnú masť zlejeme do nádoby. Žgance na masťi dobre zahrejeme, dáme na misu a polejeme rozškvařenou slaninou. Podávame ich posypané tvarohom alebo bryndzou.



Opatance

400 g pšena, 1/2 kg hrubej múky, 1 vajce, sol', voda, 80 g masťi, 60 g cibule.

Pšeno premyjeme, zalejeme vodou, posolíme a uvaríme na kašu. Z múky, vajca, soli a vody urobíme tuhé rezancové cesto. Na pomúčenom lopári ho vyval'káme a pokrájame na hrubšie krátke rezance, ktoré uvaríme. Na drobno posekanú cibuľu opražíme na masťi. Uvarené rezance ocedíme, pomiešame s uvareným pšenom a polejeme opraženou cibuľou.

Lámance z makom

600 g hrubej múky, sol', voda, 80 g cukru, 80 g maku, 60 g masťi.

Z múky soli a vody urobíme tuhé rezancové cesto. Vyval'káme ho a pokrájame na pásy. Pásy upečieme na sporáku. Upečené polámeme na menšie kúsky, polejeme vriacou vodou, pomastíme a posypeme mletým makom a cukrom.

Párance z tvarohom

600 g hrubej múky, sol', voda, 1/4 kg tvarohu, 80 g údenej slaniny.

Do múky pridáme sol', vodu a vypracujeme cesto. Na pomúčenom lopári ho natenko vyval'káme, pokrájame na pásy a z nich trháme kúsky a hádzeme ho vriacej vody. Uvarené vyberieme, posypeme tvarohom a polejeme pokrájanou rozškvařenou slaninou.

Hruškové rezance

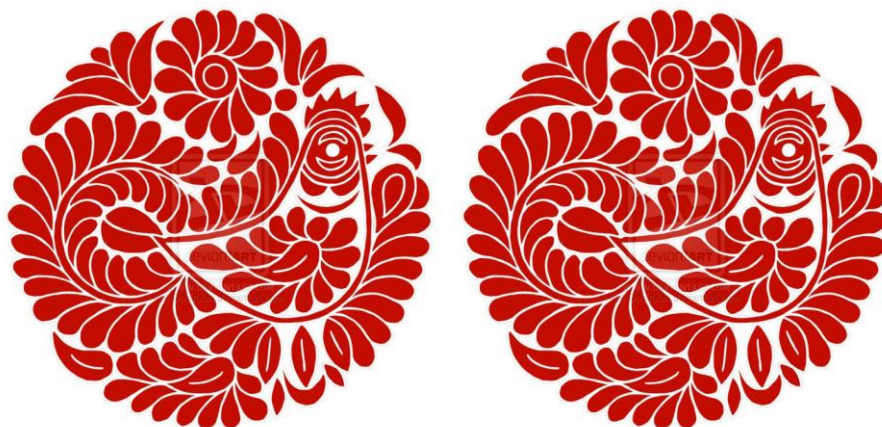
600 g hrubej múky, 1 vajce, soľ, voda, 100 g zamletých suchých hrušiek, 80 g cukru, 60 g masla.

Z múky, vajca, soli a vody pripravíme cesto. Necháme ho stáť asi 15 minút, potom ho na pomúčenom lopári vyvalkáme, pokrájame na rezance a uvaríme. Uvarené ocedíme, pomastíme maslom a posypeme mletými hruškami a cukrom.

Jablkové fličky

600 g hrubej múky, 1 vajce, soľ, voda, 1/2 kg jablk, 50 g masla, 80 g cukru, škoricca.

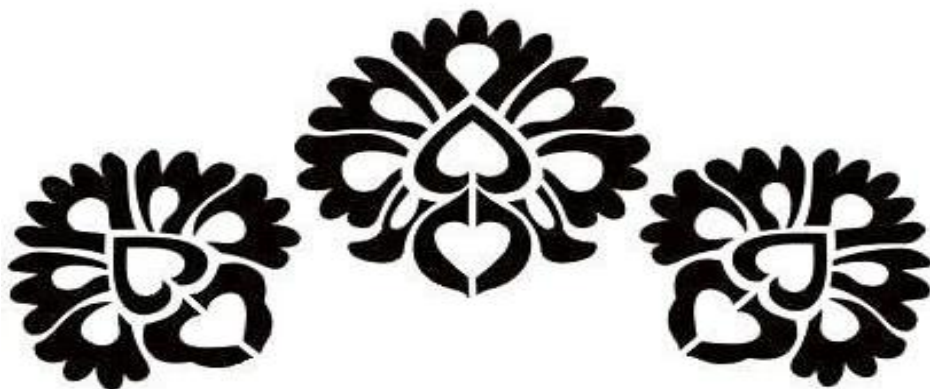
Z múky, vajca, soli a vody pripravíme rezancové cesto. Na pomúčenom lopári ho vyvalkáme, pokrájame na fličky a uvaríme. Očistené a pokrúpané jablká dáme dusiť na masť. Do udusených zamiešame ocedené fličky a posypeme cukrom a mletou škoricou.



Lúpavé pažáče

1/2 kg hrubej múky, voda, sol', ocot, 120 g masťi.

Do múky dáme sol', vlažnú vodu, 1 kávovú lyžičku octu a zarobíme závinové cesto. Dobre ho vypracujeme, dáme pod teplú nádobu na 15 minút a potom ho na pomúčenom obruse vytiahneme. Polejeme rozpustenou masťou, posolíme a v obruse stočíme. Na vymastenom plechu závin stočíme do podoby slimacej ulity a upečieme. Upečená sa odtáča a láme.



Zemiaková baba s oštiepkom

1 1/2 kg zemiakov, 1 vajce, 150 g hladkej múky, 100 g masťi, 150 g oštiepka, sol', čierne korenie, rasca, majorán.

Zemiaky očistíme, postrúbame, pridáme vajce, múku, sol', čierne korenie, rasca, majorán a dobre premiešame. Hmotu dáme na vymastený plech alebo do misy z jemského skla. Navrch poukladáme kolieska oštiepka a upečieme. Podávame teplé s kyslým mliek

Zemiakové pagáče

800 g hrubej múky, 200 g zemiakov, 100 g masla, 20 g droždia, 50 g práškového cukru, 1 vajce, mlieko, 50 g masla na pomastenie.

Z múky uvarených a pretlačených zemiakov, masla, droždia, cukru a vlažného mlieka vypracujeme tuhšie cesto, ktoré necháme na teplom mieste nakysnúť. Vykysnuté vyvalkáme na pomúčenom lopári na hrúbku prsta a okrúhlou formou vykrajujeme pagáčiky. Dáme na vymastený plech, vrch pomastíme maslom a upečieme.

Zemiakové dolky s makom

800 g hrubej múky, 200 g zemiakov, 1 vajce, 20 g droždia, mlieko, 150 g slivkového lekváru, 60 g masla, 80 g maku, 80 g práškového cukru.

Do múky dáme pretlačené uvarené zemiaky, vajce, soľ, droždie a vlažné mlieko. Vypracujeme tuhšie cesto a necháme ho nakysnúť na teplom mieste. Vykysnuté vyvalkáme na pomúčenom lopári na hrúbku prsta a okrúhlou formou vykrajujeme dolky. Vykrojené necháme ešte podkysnúť. Pečieme na sporáku z oboch strán. Upečené dobre pomastíme, potrieme lekvárom a posypeme zomletým makom a cukrom.

Plnené zemiakové rezne

1 kg zemiakov, 350 g hrubej múky, 1 vajce, soľ.

Plnka: 40 g masť, ¼ kg hub, soľ, 60 g cibule, rasca, čierne korenie, 200 g masť na vyprážanie.

Zemiaky uvaríme v kožke, olúpeme a pretlačíme. Pridáme soľ, vajce, múku a vypracujeme cesto. Na pomúčenom lopári ho vyvalkáme, pokrájame na obdĺžniky a plníme hubovou plnkou. Naplnené obdĺžniky prehneme, okraje stlačíme a sformujeme rezne. Vyprážame ich v horúcej masť.

Plnka: Nadrobno posekanú cibuľu zapeníme na masť. Pridáme pokrúpané očistené huby, soľ, rasca, korenie, trochu podlejeme vodou a udusíme.

Vyprážané „myši“

800 g hrubej múky, 200 g zemiakov, soľ, 30 g cukru, 2 dl oleja do cesta, 20 g droždia, mlieko, 1 vajce, 80 g práškového cukru, mletá škorica, 150 g masť na vyprážanie.

Z múky, uvarených a pretlačených zemiakov, vajca, droždia, oleja, cukru, soli a vlažného mlieka pripravíme hustejšie cesto, ktoré necháme na teplom mieste vykysnúť. Potom z neho odkrajujeme masťnou lyžicou kúsky, ktoré vyprážame v horúcej masť. Vyprážané obalíme v škoricovom cukre.

Revúcke gul'ky

2 kg zemiakov, 300 g údeného mäsa alebo 200 g škvariet, 100 g údenej slaniny, soľ, čierne korenie, majorán, 3 strúčiky cesnaku, hladká múka.

Zemiaky očistíme, postrúhame a dáme na sito odkvapať. Potom z nich ešte v rukách vytlačíme vodu, dáme do misky, pridáme zamleté údené mäso alebo škvarky, soľ, čierne korenie, majorán, rozotretý cesnak a asi dve lyžice hladkej múky. Všetko dobre premiešame a formujeme väčšie gul'ky, ktoré obal'ujeme v hladkej múke, dáme do vriacej osolenej vody a uvaríme vyberieme.

Podávame ich poliate rozpraženou pokrúpanou slaninou alebo s kapustnicou. (Vodu vytlačení zo zemiakov môžeme použiť na prípravu polievky).

Pravé domáce pirohy

500 g uvarených zemiakov, 500 g polohrubej múky, 400 g bryndze, 1 vajce, soľ, slanina.

Postrúhané zemiaky, múku, vajce a soľ zmiešame, urobíme cesto. Rozval'káme, povykrajujeme a naplníme bryndzou. Pirohy varíme v osolenej vode 5 - 10 minút. Hotové posypeme opečenou slaninou, môžeme dochutiť kyslou smotanou, príp. bryndzou.

Lekvárové tašky z makom

1 kg zemiakov, 30 g hrubej múky, soľ, 1 vajce, ¼ slivkového lekváru, 80 g maku, 80 g práškového cukru, 40 g masla.

Zemiaky uvarené v šupke olúpeme a pretlačíme. Pridáme vajce, soľ a vypracujeme cesto. Na pomúčenom lopári ho vyvalkáme a vypichujeme krížky, do ktorých dáme kúsok lekváru. Krížky prehne, dookola stlačíme, aby sa lekvár nevyvaril, a dáme variť do vriacej vody. Uvarené vyberieme, pomastíme a posypeme mletým makom a cukrom.



Orechové šúľance

1 kg zemiakov, 350 g hrubej múky, soľ, 40 g masla, 80 g orechov, 80 g práškového cukru.

Zemiaky uvaríme, olúpeme, pretlačíme, pridáme múku, soľ, a vypracujeme cesto. Na pomúčenom lopári ho rozšúľame na tenšie šúľky, pokrájame na kúsky a robíme šúľance, ktoré uvaríme. Uvarené ocedíme, pomastíme a posypeme mletými orechmi a cukrom. Namiesto orechov môžeme dať i mak.

Kapustník

1 kg hrubej múky, 1 vajce, soľ, 50 g cukru, 100 g oleja, 20 g droždia, mlieko, 80 g práškového cukru.

Plnka: 800 g hlávkovej kapusty, 60 g masla, čierne korenie, 80 g práškového cukru.

Z múky, vajca, cukru, oleja, droždia, soli a vlažného mlieka zamiesime tuhšie cesto, ktoré necháme na teplom mieste vykysnúť. Potom dáme z neho polovicu na vymastený plech a roztriahneme ho po celom plechu na hrúbku prsta. Na cesto dáme dusenú kapustu, posypeme cukrom a zakryjeme vidličkou a dáme piecť.

Upečený kapustník pokrájame na štvorčeky a posypeme cukrom.

Plnka: Kapustu očistíme a postrúbame. Cukor opožijeme na masle, vložíme postrúbanú kapustu, trochu posolíme a udusíme. Udusenú okoreníme.



Chlieb

300 g hl. pšeničnej múky, 100 g ražnej chlebovej múky, 100 g celozrnnej múky, 1 KL kryšt. Cukru, 360 ml vlažnej vody, 20 g droždia, 1 KL soli, tekvicové semienka.

Na kvások - do pohára dáme 90 ml vlažnej vody, pridáme kávovú lyžičku kryštálového cukru, rozmixované droždie, premiešame drevenou vareškou, počkáme 5 - 10 minút.

Múku preosejeme, prilejeme tekutinu s rozpusteným droždím + zvyšok vody. Miešame asi 2 minúty, chvíľu počkáme potom prisypeme soľ a trochu tekvicových, dyňových, príp. slnečnicových semiačok.

Kysnuté cesto prikryjeme utierkou, zabalíme do deky a necháme odpočívať 45 minút. Po vykysnutí ho opäť premiešame a necháme odpočívať 30 minút. Rúru vyhrejeme na 250 stupňov. Z cesta vytvarujeme bochník, vložíme do rúry a teplotu znížime na 200 stupňov, pečieme 45 minút. V polovici pečieme chlieb potrieme vodou zmiešanou so soľou / 1 del vody + 2 Čl soli/.





*Kuchárku vydala : MŠ Maršová - Rašov vďaka grantovej podpore
KIA Motors Slovakia v Nadácii Pontis*

Recepty boli zozbierané od rodičov, babičiek a starých vydání kuchárok :

Španko V. a kol., Slovenská kuchárka, Olyon 1968

Dvorškij A., Naša kuchárka, Osveta 1963

V počte : 20ks

Rok vydania : 2015